THE RECOVERY KERNEL

Katarsi eta iragarpen seriea.

THE CHRYSALIS

Natura-azterketa, animalia-arquetipotak eta bilakatzeko zientzia.

Zer gertatzen da benetan krisalidaren barruan?

Larba bateko immunitate sistemak bere gorputzeko ehunak erasotzen ditu. Digestio entzimek gorputza organismoen zopa bihurtzen dute. Ia osoko egitura galtzen da. Zelula lozatuak bakarrik, "imaginal disko" deitutakoak, bizirik irauten dute. Disko hauek zopa antolatzen dute eta mariposa eraikitzen.

Orrazia ez da errendatutako katarina bat. Organismo desberdina da, disolbatutako hondarretatik sortua. Eta oroimena --katarinak bizitza osoan eskuratutako ikaskuntza-- disoluzioa gainditzen du.

Katharsis — Hitzaren esanahia eta benetan zer den.

THE CENTURION — Grezierako "κάθαρσις" hitzetik, hau da: garbiketa. Luze gordetakoaren askapena.

Katarsia bi jatorri ditu, eta biak batzen dira esanahi bakar batean. Hipokratek medikuntzan erabili zuen, gorputzetik patologiazko pilulketak kentzeko erabiltzen zen garbiketa horretarako. Aristotelek estetikoki erabili zuen, tragedia handiak ikusleengan sortzen duen pena eta belarriaren garbiketa horretarako. Bi kasuetan artean dagoena: katarsis gertatzen da zerbait pilatuta, gordeta eta ontzian presioa egiten duenean, azkenean askatu egiten denean.

Bakarra den pertsona horrek zerbait eskuratzen du. Ondorioen, galera eta sentimendu txarrak pilatzeko eragiten duen arinen pisua da. Katarsia ez da pisu hori ahaztea. Pisu hori askatzea da: pisu gordina sistema osoan zehar pasatzen den zerbait bihurtzea, eta iritsi zen bezala ez bezala aterako dena. Kontenatzailea ez du desagertzen. Barruko presioa desageritzen da.

Greziar tragedia ontzia izan zen mundu klasikoan: antzokiak, istorio partekatua, testiguntza kolektiboa, erritu-marko bat, emozio-intentsitate osoa bizitzeko aukera ematen zuena, pertsona sentitzen duenari kalte egiten gabe. Naturak beste ontzi

mota bat eskaintzen du. Izaki batek bere eginkizun betetzen duenean — desegiten, nabigatzen, itzultzen, agertzen—, ikusleari erako bat ematen dio horrek bertan gertatzen ari dena ulertzeko.

Zer behar du katarsiak?

Elementu.	Naturan.	Euskarrian: Erakuntza prozesuan.
Hargun bat.	Txori batzuk eta intsektuek garapen fase batean sortzen duten krisalina. Arrainak ibaitetan egiten duen migrazioa. Txistu batek lurpeko ganberuan pasatzen duen denbora. Itsas-ogi batek eramaten duen oskola.	Ekoizpen goiko fasea. Eguneko egituretako bat. Ingurune naturaleak—nahikoa handia sentimendu negatiboak gordetzeko, horiek ez dituzten suntsatu gabe.
Baimena.	Natura ez du negoziatzen desintegrazioari buruz. Karamelaren immunitate sistemak ez du galdetzen desintegrazioa egokia den ala ez. Prozesua hasten da baldintzak betetzean.	Sentimenduak sentitzeko baimena ematen da, horiek guztiz bizitzea, inoren erosotasunerako ez moldatzeko, eta ezta ere, haiek txikiagotzeko ahalegirik egin gabe. Baimen hau norberak bakarrik eman dezake.
Testigabe.	Naturagileak tximeleta sortzen ikusten duenean, hori modu zuzen batean ikusi behar da: irudikatzen edo interpretatzen gabe, bakarrik ikusita. Testigek ez dute inork eragin. Testigia egon eta zehaztasunez jarduten du.	Haut auteko zati bat, emozioen askapena behatzen duen eta horrek ez du suntsitzen. Meditatzailearen kontzientzia. Zati hori dio: "hau tristura da, eta tristura egokia da hemen".
Integratzea.	Tximeletak ez du krisalari gogoratzeko sentimorik. Arrainak, arrautzak jartzeko lekuan hiltzen dena, itzuliko bidea osatu du; amaitzea da helburua.	Asaldura ostean sortzen den esanahia. Zer ikasten da esperientzia honetan? Beheko arketipoek integratzeko tresna gisa funtzionatzen dute; esperientziari dimentsio bat ematen diote, pertsona bakoitzaren historia baino handiagoa dena.

2. Atala — Larba fasea: Desosatzeko biologia.

THE CENTURION — Tximeleta beti zegoen orizti barruan. Imaginazio diskoak beti zeuden han.

Holometabolismoaren metamorfasiaren inguruan zientziak dakiena, irudi bat baino gehiago da; errealitatea irudia baino askoz ere bereziagoa eta ederrona da.

Txori-larbak itxi eta eraldaketa hasten denean, immunitate sistemak prozesu bat abiarazten du, beste edozein kasutan "organoen porrota katastrofikoa" deituko litzakeena. Digestio entzimak gorputzaren barrualdean hedatzen dira. Muskulu-ehuna, gantz-gorpuak, organo gehienak — dena "organismoen zopa" bihurtzen da, eta hori substantzia biologiko ez-egituratutako ugariak dituen elikagai aberatsa da.

Zer ez da disolbatzen: irudi-diskak. Hau zelula diferentziatu gabeetako taldeak dira, katarinak hasieratik dituenak — lozorroan, babespean eta itxartuta. Haiek dira Blueprint. Katarinaren bizitza osoan ez ziren erabili. Katarinaren immunitate sistemak guztia erasotzen du eta zehazki irudi-diskak ez ditu erasotzen.

Organismoen multzoan, imajinal diskoak aktibatzen dira. Disolbatutako materia inguruan antolatzen dute. Hegaztegiak, begi konposatuak, arnas-sistema desberdinak eta hortzak eraikitzen dituzte. Tximeleta, katarinak disolbatu zuenetik sortutakoa da.

Faktore biologikoa.	Zer esan nahi du.
Imaginariko diskoak katarina batean hasieratik zeuden. Metamorfosiaren unean ez ziren iritsi. Katarinaren barruan bizi ziren, garatu gabe, baldintzak emango zituzten momentua arte, horiek erakusteko.	Zuregan zauden pertsona, zure benetako potentzia, betidanik zinen. Adikzioak ez du sortu, eta ezta ere suntsitu. Ezinbestean gordeta dago. Zirkunstantziak zein pertson hori agertzeko aukera ematen duen – egitura zaharrak desegitea, berritutako material eskuragarri izatea – horiek dira errekuperazioaren zirkunstantziak.
Memoria disoluzioari eusten dio. Hegazti-arrainekin egindako ikerketek erakutsi dute arrainek katarinak bezala ikasitako kondizionamendu-erantzoketak gordetzen dituztela, eta memoria hori histolisi bidez mantentzen dela. Katarpainaren esperientzia ez da ezabatzen; transmititzen da.	Bizitza aurreko, bizitzako eta adikzioko esperientziaz lortutako ikaskuntza ez da galtzen. Errekuperazioaren oinarria da. Berez, errekuerazioan dagoen pertsona hasiera batean zero puntutik abiatzen ez da; egoera disolbatuta duenetik abiatzen da, eta horrek irakatsitako guztia gordetzen du. Nahiz gainditzeko zaila den jakintza, krisiak ez ditu suntsitzen.
Krikitzea kanpotik ezin da egin. Prozesua amaitu aurretik lagundutako tximeleta	Berritze prozesua ez da laburtu ahal izango kanpoko laguntza bidez, borrokak

batek ez du bizirik irauten; ateratzeko egiten duen ahalegina hegalen indarra garatzen du, eta horrek hegaldia posible egiten du.	ematen duen indarra galtzen badugu. Zailtasuna konpontzeko arazoa ez da; entrenamendua da.

3. ATALIA - KRIATURA ARKEETIPOAK

Hamabi ikerketa transformazioari buruz.

Hemen agertzen diren animalia bakoitza ikerketa zehatz bat da, metafora orokor bat ez. Biologiaren datuak egiazkoak dira. Errekuperazioaren paraleloa justifikatuta dago; animaliak bere bizitza-zikloan egiten duenarekin erlazionatuta dago. Hauen inguruko informazioa ikerketa batean bezala irakurri behar da: animaliaren bizitza-zikloari eta konpontzen saiatzen zaren arazoei arreta jarriz.

I. Monarka mariposa – *Danaus plexippus*

Monarka Kanada estatutik Mexikoko erdialdeko baso zehatzetara 3.200-4.800 kilometro (2.000–3.000 milia) bidaiatzen du. Baso horietan, lau generazio aurrekoak bizi ziren, eta monarka horrek inoiz bisitatu ez dituen basoak dira. Mendia zehazteko, oyamel pinondo mota jakin batzuk topatzeko behar den informazioa monarkaren nerbio-sistema batean dago kodifikatuta, baina ez da esperientzia pertsonal bidez transmititzen.

Monarka hainbat sistemaren bidez orientatzen da: eguzkiak zeruan duen posizioa (eguneroko orduaren arabera zuzendua, barneko zirkadianismo-erloju batekin), Lurraren magnetismo-eremuak eta gizakiok ikusteko ez dagoen argi polarizatuaren patroiak. Sistema horiek kontraesanetan daudenean, monarkak integratzen ditu eta aurrera egiten du.

Zer egiten duen Monarkak.	Zer irakatsiko duen Monarkak.
Beste leku batera doa, aurretik ez den tokira; bertan bere etxea du, oroimenetan baino gehiago. Hainbat nabigazio sistemu erabiltzen ditu aldi berean. Bidaia honek edozein indibiduoaren bizitza baino gehiago irauten du; belaunaldi batzuk behar dituzte osatu arte.	Berritzearen norabidea ez da beti logikoki deduzigarria egungo posiziotik. Baina sistemako zerbait badaki nondik doa. Imaginal diskoek zinez zuten zein eraiki behar zuten, txistuak itxi aurretik. Navegazio-sistema ugariak eskuragarri dauden gidaritza motak dira: osagarrien protokola (bio kimika konpasa), eguneko egitura (barneko erloju) eta balioen argitasuna (eremu magnetikoa). Haiek gatazkan daudenean: integratu haiek eta jarraitu.

II. Libelulak — Odonata ordendea.

Libelulak batetik bost urteko bizitza izaten du — batzuetan, zenbait espezieetan, hamasei urtera iritsi ohi da— putzuen hondoko haietan larba moduan. Larba hau oso eta arrakastatsua da bere azpiko-urpeko itxura batean: harrapatzailea, armadura duena eta propultsioa erabil dezakeena. Metamorfosia iristen denean, belar batzuetako zuriaren gainera igo egiten da, uraren azalera hautsiz lehenengo aldiz, eta bere hegalak gogortzeko itxekatzen du. Ondoren, airean bizitza hasteko prest dago, atzera ebolatzea, airean geratzea eta 30 mph-ko abiadura lortzea ahalbidetzen duten gaitasunak dituena.

Zer egiten duen "The Dragonfly"-ek.	Zer irakatsiko duen darabil txistu batek.
Bere bizitza gehiena ingurunean osoa eta funtzionala den forman pasatzen du. Ureztatze luzea ez da itxarote bat; bilaketa bat da. Aireko faseak ninfa fasearen iraupen osoa behar du.	Berritzearen fase ninfa—kontu guztiei erantzuteko, finantza-arazoak konpontzeko, kognizio-errehabilitazioa eta eguneroko egituren alorrean den garai—hegalen indarra eraikitzen duen garaia da. Berritzea motel datorrenaren frustrazioa sentitzen duen pertsona, hegalak prest ez daudenean zurezko zuria ipuinari heldu dabilen ninfa da. Ninfa fasea bizitza oker bat ez da. Nahastekoa da.

III. Arraina — *Oncorhynchus* / *Salmo*

Arrain txekeak ur garbia eta freskoan jaio egiten dira, ozeanoa norabide aldatzen dute, handitzen dira eta gero itzultzen dira — beren jaiotza-arroaren kimika-sinadura bidez orientatzen direla, olfaktorioko memoriari esker —, korrontearen kontra, ur-jauziak gainditzuz, harraparien erasoak jasoz. Itzulbidean heldu direnak arrain-tzarrak egiten dituzte eta hiltzen dira. Pazifikoko txeke horien gorpuak, desegin ondoren, arroilariaren oineko basoa hazten laguntzen dute. Ozeanotik etorritako nitrogenoa, txekeen gorputzetik datorrena, ehundroka metro uratik distantziatutako zuhaitzaren zilindroetan aurki daiteke. Txekeen heriotza da haien ondorek igeri egingo duten basoak nutrientzak jasotzen dituen modu bat; txeke horiek ozeanoan bilduko dituztenak.

Zer egiten duen azenarik.	Zer irakatsiko duen aringak.

Hasiera puntura itzultzen da, berriz abiatzeko ez, baizik eta zikloa osatzeko. Ozeaneko baliak -- pilatutako hazkundea -- jatorri lekura eramaten ditu. Helmugako heriotza tragedia bat ez, transferentzia bat da.	Erakundean berriz sartzea atzerakada ez da. Jatorria, lesioa, familia eta beti egon ziren baloreetara itzultzea da pertsona horrek itsasoak emandakoa eramaten duena. Eta azenaren bat oihanean mendeetan irauten du. Azen jakin baten bizitza osoko kimika-arrastoak zuhaitzak eragiten duen zurez gorde egiten dira, aratsua non hil zen.

IV. Zikadea — Magicicada — aldizko zikadea.

Periodikoak diren zikadek lurrean 13 edo 17 urteetan bizi dira — bi zenbaki lehenak. Zikloaren iraupena zenbakiren batez ez da gertatzen: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 edo 12 urteetan agertzen diren predadoreek ezin dute aurrikusi edo sinkronizatu 13 edo 17 urteko irteerarekin. Zikadeak predatzaileen eraginari matematikaren bidez ihes egin dio. Irtenbidean, milaka zikada agertzen dira aldi berean — predazioa guztiz gainditzeko, kopuru handiak direlako. Helduen bizitza 4-6 aste irauten du. Ondoren, arrautzak jarri ondoren, larbek lurrean sartzen dute eta 17 urteko zikloa berriz hasten da.

Zer egiten duen zikadek.	Zikadak irakatsiko duena.
Gela matematikoki zehaztutako unea iritsi arte itxiazten du, non agerpena bizirabidekoa den. Lurpeko aldia babes zehatza da, matematikoki kalkulatua. Agerpenak ez du presiorik. Musika heldu denean, oso altua da.	Eragarri den garai luzea, kanpo mundutik ezkutuan, urteetan irauten duena eta monumentu nabarmenik ez du ekartzen, ez da geldiunea. Lehenbiziaren prestaketa da. Agertzeko unea organismoaren barneko erritmoak zehaztuko du, kanpoko itxakeren arabera ez. Ziziku batek abesten duenean, oso altu abesten du, kilometro askotara ententzen dena.

V. Itsas armadilloak — Paguroidea azpifamiliak.

Otsoa batek, abandonatutako oskolak aurkitu, ebaluatu eta bizitzeko behar du — eta aldian-aldian aldatu egin behar ditu, bere hazkundea dela eta, izan ere, iaz egokitzen zitzaion oskola aurtxoan ez dago. Oskol berri bat eskuragarri dagoenean, otsoek tamainaren arabidez ordenatutako ilara osatzen dute. Otso batek osko berri batera sartzen denean, bere osko zaharra hurrengoarentzat eskuragarri bihurtzen da, aldi bereko trukeen kate bat sortuz, "aldaketa-kate" deritzena. Eskuragarri dagoen osko batek komunitate osoan hobekuntzak eragiten ditu. Oskola aldatzeko unea guztiz sentikorra izatea esan nahi du: jantzirik ez, biguna eta agerian.

Zer egiten duen armadiloak.	Zer irakatsiko duen armadilo batek.
Aldizka-aldika, jada ez dagoen kasu bat utzi egiten du. Hazteko aukera hartzen du. Kaden bidez, batek hazten denean,	Adiktioa mantendu zuen identitatea — edo hori ahalbidetu zuena — huts bat da. Baliteke lehenago egokitu izatea. Hutsaren

besteek babeslekua izateko aukera dute.	aldaketa une zaurgarriena da: identitate zaharrak eta berria arte, barean eta agerian. Utzitako hutsak ez dira desagertzen. Beste norbaiten eskuragarri bihurtzen dira, zeinek zure gaindutakoa behar duen.

VI. Lotoa — Nelumbo nucifera.

Lotoa urtsuen hondoko sedimentu anaerobikoetatik hazten da; oxigeno gutxieneko eta bakterio gehienen geruza bat da. Lorea azalera gainetik agertzen da eguzki argia jasotzeko, garbi-garbi. Loturen azalera oso hidrofoboa da: usain txikiko nanometroko zurrusteen egiturak esan nahi du ur molekulek ez dutela hedatu, esfera moduko tanta batzuk osatuz, eta horiek irristaka joan daitezke edozein kutsadura eramanez. Lotoaren efektua material garbitzaile industrialetan erreproduzitu da. Lotoa betirako kaltetzen ez da, zeren garbia izatea egiturazkoa da, kosmetikoa ez. Hauen haztea ahalbidetzen duen hautsak ez du bere azalera atxikitzeko aukerarik. Antzinako lakuan aurkitutako lotoaren haziak 1.300 urte geroago germinatu ziren. urte.

Zer egiten duen lotusak.	Zer irakatsiko duen lotus batek.
Espezifikoki, lurrikaren aberatsenetatik hazten da. Iraunketaezki kontaminatuta egon ezin da, higienea funtsezkoa delako. Floreatzeko aukera ematen du, agertzen den baldintza ez erosoetan aritu arren.	Lotoa ez du hautsaren artean hazten; hautsatik hazten da. Errekuperazio-sustraiak dituen esperientziaren zati sakonena eta ilunena da, eta horrek agerpenaren argitasun zehatza eragiten du. Loreztatzeko gaitasuna ez zen inoiz galdu. 1.300 urteko baldintzaetan gordeta mantendu zen, eta baldintza horiek hori gertatzea ezinezkoa zela dirudite.

VII. Korba — Corvus brachyrhynchos — Amerikako korba.

Txorea tresnak erabiltzen eta fabrikatzen ditu. Janaria gordetzen du eta aste batzuk geroago berreskuratzen du, espazioaren oroimena zehatz erabiliz. Jolasten du; txorien gazteak estalirik dauden teilako gainean behera irristatzeko ikusi dira, janari bilatzeko asmorik gabe. Txorek oso gizaki batzuen aurpegiak urteetan gogoratzen dituzte, haiek kalte egin zietenak eta erantzun hori beren ondoregoei irakatsiz. Biologoek "hiletako elkartze" deitzen duten zerbait egiten dute: ehundroka txorek hilko txoriren inguruan bildu ohi dira, dei egiten dute eta arriskua adierazten duen informazioa transmititzen dute kokalekuari buruz. Arrantzoki lekuetan janaria jasotzen duten txoreak "opari" txiki batzuk uztearen fenomenoa dokumentatu da: botoiak, aluminio zerrapatuak, metal-zatirik. Objektu hauek. krabiarekin ez dagoela lotuta dirudiena, elkarrekipenaren bidez utzita.

Zer egiten duen txorgeak.	Txorea zer irakatsiko duen.
Gogoratzen da. Jolasten du. Elkarrekin dolaritzen eta horretik ikasten du. Opariak egiten ditu eskatzerik gabe. Gizarte batean bizi da, non oroimen luzea, aurpegi zehatzak eta harreman elkartuak daude. Beti dago jakiteko interesa.	Korba urteetan zizurrak gordetzen ditu— eta horiek bere seme-alabei irakatsiko dizkio. Hau beldurtzekoa da, korbak zu mehatxu bat jotzen badu. Beste gauza bat da, korbak zu lagun bat jotzen badu. Korbaren heriotza informazioaren transmisioa da. Galeraren inguruan bilduko diren taldeak komunitatearentzat nabigatzeko datuak kodetzen ditu. Elkarrekin prozesatutako dolarea ezagutza bihurtzen da. Eta korbak uzten duen opariak ez dira elikadura. Hau, errekiprokotasuna da— bere harreman-beharrak asetako eta eskaintzeko zerbait duen animaliaren portaera naturala.

VIII. Oinatzak — *Canis lupus*

Otsoa taldean eta bakarka bizi den otsoak oso desberdinak dira portaeran, hainbeste non bi animalia ezberdintzat deskribatu daitezke. Bakarka bizi den otsoak kronikoki altuagoa du kortisol maila, jolas-jarrerak murriztuta ditu, gizarte-bizitza pobre bat du, ehizatzeko gaitasuna gutxiagotua dauka. Taldean bizi den otsoak jolasten du, sakontasun eta konplexutasun zehatzak dituen harremana izaten du, bakarka bizi den otsoa ezin duen bezala, elkarrekin ehizatzen du eta

hildakoen oroimena gordetzen du. "Alfa" tradizionalari buruzko irudia, botere handia duten animaliei dagokieena, espetxeetan egindako ikerketak oinarri hartutako interpretazio bat da: natura-ingurunean dagoen taldea kooperatiboa, hierarkiaz aldatzen dena eta harremanetan sakona da. "Alfa" ohikoak ugaltzeko bikoteak dira — gurasoak — eta hierarkia... Familiaren egitura.

Zer egiten duen otsoak.	Zer irakatsiko duen otsoak.
Talde batean dagoenean, animalia bat bakarrik egon baino askoz bestelakoa da. Gizarte-testuinguruan ez du soilik otsoa laguntzen; otsoaren beste bertsio bat sortzen du.	Bake solitarioa larrialdi-egokitzapen bat da. Hau ez da otsoaren egoera naturala, eta ezta bere onena ere. Bakardadean dagoen pertsona —adikzioak eragiten duena, eta errekuperazio goiztiarrean gertatzen dena— bake solitarioa da. Taldea ez da laguntza adierazle bat; otsoaren osotasuneko oinarri literal bat da. Harreman elkarrekartsu benetakoa ezinbestekoa da errekuperazioarentzat. Pertsona osoa osatzen duen ingurunea da.

IX. Mikelioa — Basidiomycota filuma eta beste batzuk.

Basoaren osagaiak zuhaitz banaketa batzuk direla dirudi. Lurrean, mikelioak —zil hazi-meheko funguen filamentuen sare batek— inguruko zuhaitzen erro sistemak konektatzen ditu, eta hori basoko ekologoak "basoaren sare zabal" deitzen dute. Sare honen bidez, zuhaitzek karbono, nitrogeno, ura eta seinale kimikoak trukatzen dituzte. Insektu batek erasotako zuhaitz bat alertak bidaltzen ditu, eta horrek inguruko zuhaitzak defentsarako konposatuak ekoiztera derrigortzen ditu, txistu horiak iristeko aurretik. Argazkiaren bidez nahikoa energia ez duen zuhaitz gazte batek karbono jasotzen du goiko zuhaitzekin. Zuhaitz handi bat hiltzen denean, ahal izan da inguruko zuhaitzak elikagai ugari transferitzen. Mikelioak lehentasunez bideak egiten ditu baliabideak zuhaitz falta duten arbol batzuetara zuzendu, indartsuenak diren arboletatik urrunago dauden arboletara.

Zer egiten duen mikelioak.	Zer irakatsiko duen mikelioak.
Inoiz bereizi egiten diren elementuak lotzen dituen azpiegitura ezkutua sortzen du. Baliabideak defizit dagoen tokira bideratzen ditu. Sistema osoa arriskuan jarri aurretik, abisurik ematen du sistema barruko zati jakin batzuk kaltetuta daudenean. Bakoitzaren isolamendua	Eragilean dagoen eta isolatuta agertzen den pertsona, itxuraz baino ez dago isolatuta. Mikelioak gizakiak dituen harremanen oinarrizko egitura ikusezina da: biziraupeneko esperientzia partekatua, laguntzaile izan zenari buruzko jakituria transmititzea, komunitateak baliabideak

itxura bat besterik ez dela erakusten du, konexio sakon baten azpian.	zuzentzea premiaei erantzuteko. Prozesuan lehenago beste batzuk laguntzen duten pertsona, ez dago elikadura ematen. Mikelioa izaten ari da. Transferitzen duten karbonoa, "supan" egon eta bertatik atera izanaren esperientzia bizia da.

X. Antzara arina — *Antigone canadensis*

Sandhill txoriak migratzen duetan, ehundro batetik mila arteko taldeetan bidaiatzen dute, V itxuran hegald egiten. Fisika: txoririk bakoitzak aurretik doanaren atzetik dago, eta bere hegoetiko biriketatik datorren aire-korrontean kokatuta, altuera irabazten du, eta horrek hegaldia egiteko energia-kostua % 25 arte murriztu dezake. Buruzagitza aldatzen da: buruzagi den txoria nekea denean, atzera doa, eta beste bat aurrean jarri. Aldaketa ez dago mailaren arabera antolatuta, baizik eta uneko gaitasunaren arabera: une honetan gidaritza egiteko gai den txoria da buruzagia. Migrazioa ez litzateke amaituko txori bakar batek bakarrik hegaldatzen badu. Amaitzen dute... formazioa.

Zer egiten duen sandhill crane espezieko hegaztiak.	Zer irakatsiko duen sandhill crane txoriak?
Biraketa batean gidaritza aldatzen duen sistema. Atzetik datozenei laguntza ematen du, eta aurretik datozenei ere laguntza jasotzen du. Gidaritza egungo gaitasunaren arabera aldatzen da, ez hierarkia finko baten arabera. Bidea ezin izango luke inork bakarrik osatu.	Ekoizpen-bideak grue baten formazioa du. Batzuetan, formazio horretan, beste batzuen esperientziaren laguntza jasotzen da. Beste batzuetan, puntuan kokatzen da —besteek lehen aldiz iristen diren eremu jakin bati buruzko ezagutza zehatza emanez. Puntuan dagoen gruek ez dute beti goi mailako kategoria. Egungo gaitasuna behar den moduan duen gruek osatzen dute. Norbaitek pasatu duen esperientzia baliagarria duen pertsona da, une horretan, egokiena. Ez da karitatea. Ez da hierarkia. Elkarrekiko laguntza.

4. Atala — Natura-azterketaren protokoloa.

THE CENTURION — Naturako dosiak farmakologikoak dira. Dokumentatuak daude, metaforarik ez.

Natura inguruneetan denbora pasatzeak kortisola murriztu egiten du, "default mode network"-eko ez-nahi diren pentsamenduak geldiarazten ditu, arreta zuzentzea berreszten du, BDNFaren maila handitzen du eta umore-hobekuntza eragiten du, eta hori esperientziaren iraupena baino gehiago mantentzen da. Hau neurri daitezkeen aldaketa neurologikoak dira, leku atsegina izatearen ondoriozko efektuak ez direla esan nahi.

Iraupen	Dosi honek eragiten duen hori.	Praktika.	Konexioa.
10-20 minutu.	Kortisolaren maila jaisten hasten da. Amigdala aktibazioa gutxitu egiten da. Pentsamendu arrotz horiek murriztu egiten dira. Estresaren erantzun akutua lasaitu egiten da.	Kanpoaldean, edozein ingurune naturalean egon zaitezte. Telefonoa erabili gabe. Inoiz ez egin ezer. Zer dago zure aurrean ikusten duzu. Deskribatu zer ikusten duzun, epaitzen gabe.	Dosi hasiera. Edozein errekuperazio mailatan eskuragarri. Hemen hasten da.
20-60 minutu.	Aldartean hobekuntza iraunkorra. Burmuinaren aurreko zatiak arreta ezarrizko modu lehenetsitik egungo momentuko prozesaketara aldatzen da. Kreatibitatearen adierazleak hobetzen dira.	Heldu gabe ibiltzen. Behatzen dituzu bizirik daudenak: landareak, hegaztiak, intsektuak, eguraldia, ura. Praktika hau arreta izatea da, ariketa bat ez. Ibiltzea bigarren mailakoa da. Begiratu egiten duzu.	Kognizioaren berreskuratzerako dosi minimo eraginkorra. Asteko hiru edo lau aldiz.
90-120 minutu.	Norabideko arretaren berreskuratze osoa. BDNFaren gorakada neurgarria. Autozentrazio txikitu. Perspektibako sentimendua.	Lehi bat, ingurune natural zehatz bat, berriz bisitatzen dena. Bide berekoa, ur-masa berekoa, zuhaitz-talde berekoa. Ohikoa izateak harremana sakontzen du; bisita lehenengoan falta zaizkigun gauak ohartzen hasi.	Izen-zikurrak erabiltzeko dosia. Txistu batzuk hamar minutuetan ezin dira aztertu. Bi ordu berdin horretan, ispuru batek inguruan egotea posible egiten du.
Astean	Anxiety mailuago,	Lehi bat, inguruko toki	Arkitektura luzeko

zehar etengabe.	emozioak kontrolatzeko gaitasun handiagoa, eta ingurune naturalean egotea, bisitatzearik gabe.	naturalean, erraz iristeko distantsian. Toki horretara aldizka joango zara. Urte-denborak aldatzen dituzunean. Eguraldiak aldatzen dituzunean. Utzi tokia kaxkaren jakituria ematen dizun denboran zehar.	epea. Aktibitate bat ez, harremana da.

Ausiasgarri praktikak.

Arketipoak ez dira irakur eta baiezta egin beharreko metaforak; bizitzeko praktikak dira.

1. Hori zein animalia den, eta zergatik, azaldu behar duzu.
2. Hau argibide-gidak baino gehiago da; naturaren literaturatik, dokumentalietik eta eremuetan egindako behatzeetatik ikastea eskatzen du. Jakintza zehatzagoa zenbat, tanto hobeto ulertuko dugu.
3. Eragile bat inguruan behatu dezakezu, hala nola:

   * Hondoko leku gogokoa.
   * Beste animaliekin duen harremana.

   Indibidualak espezieen orokorrek baino gehiago irakatsiko dizkute.
4. Ezin dut jakin zein den hori. Informazio gehiago behar dut. Zein animaliaz ari zara? Zer zaude egiten une honetan?
5. Hiru hilabeteko epeetan (30, 60 eta 90 egunetan), hona hemen animalia-arquetipo horri bueltatzea. Zure egoera aldatzen den heinean, zure harremana ere aldatuko da. Arketipo desberdin bat izan daiteke bakoitzeko epeetan egokia.

5. Atxapaka ontzi gisa.

THE CENTURION — Gertaera batzuk aginduak baino gehiago dira. Helduak eta seme-alabei erantzun egokia ematea ezinbestekoa da.

* **Eragina: Pertsona batek bere burua babestea, beste batzuekin elkarrizketan aritzeko aukera ematen du.**
* **Konfiantza: Helduak seme-alabei erantzun egokia ematea ezinbestekoa da.**
* **Eraginkortasuna: Pertsona batek bere burua babestea, beste batzuekin elkarrizketan aritzeko aukera ematen du.**

[Recovery Kernel]
[Naloxone]
COMT
DRD2
MTHFR
Blueprint
findahelpline.com

Pertsona batek krisalid bat aurkitzen du eta, mariposa ateratzen saiatzen ikusten duen bitartean, honek laguntzeko asmoz, krisalida ebaki egiten dio. Mariposa erraz atera egiten da, baina hiltzen da, bere hegalak oso ahulrak direlako funtzionatzeko. Krisalidaren hormari eutsiz egindako borroka fluidoa hegalei eramaten du. Borrokaren gabeziak, hegalak garatzen ez dira. Lagundutako mariposa ezin da hegan egin.

Krixala ontzi bat da, espetxe bat ez. Prozesua kanpoko eraginik gabeko moduan gordetzen du, eragina --nahiz eta ongi asmatuta egon-- emaitzaren kalitatea baldintzen duelako.

Zer du krisalidak barruan?	Zer egiten du barruan ehorzita?	Zer sortzen du agerpenaren amaierak?
Desgintze prozesua. Desegin den materiaren berrantolaketa. Agertzeko egiten diren ahaleginek. Denak espazio mugatutako batean, ilundean, kanpoko interbentziotarako ezinezkoak.	Tximeleta batek ezin du hegan egin. Erreskateak, itxuraz onak aritzen direnak, aletekin mugitu eta hegan egiteko gaitasuna garatzeko prozesua eten dezakete. Lagundutako tximeletak gutxiago gai da, gehiago ez.	Tximeleta, hegalak guztiz garatuta. Monarka tximeletak Mexikoko basoetara egiten duen bidaia. Imaginal diskoen Blueprint-aren adierazpen osoa. Hegalen indarra borrokari esker lortzen da.

Eguneko egiturek eta finantza-tresna batek mugatuta sentitzen den errekuperazio aldia, kognitiboaren hobekuntza polana, espero baino handiagoa den dolarea...

hori da "xarmagunea". Ez da leku okerra. Prozesu zehatz bat barruan gertatzen ari den prozesurako ontzi egokia baizik.

6. Atxikipenaren agerpenak.

THE CENTURION — Zu aurreko bezala ez zara itzuliko. Izaki hori desagertu da. Beste zerbait antolatzen ari da.

Mariposa ez du jarraitzen katarinak utzitako lekuan. Mundu desberdina okupatzen du, zentzun desberdinekin, gaitasun desberdinekin eta helburu desberdinekin. Katinarekin lotura nabarmena du, baina itxura aldatua da; adibidez, txinbikatutako erantzuna katarpainaren antzekoa izan arren.

Erakundean errekuratsioan agertzen den aldaketa berdina da. Prozesu oso batetik irten eta sendatu egiten duen pertsona, drogen menpekotasunera sartu zen pertsona ez da. Aldaketa sakonak ditu. "Imaginal discs" deitutako elementuek gauzatzea ahalbidetzen zuen zerbait antolatu zuten, hori desegitea ezinbestekoa izan zen arloetan.

Emergentziaren markatzaileak.

Marker.	Zer diru?	The creature parallel.
Horma ez da gehiago sartzen.	Hura mantendu zuen identitatea orain arteko ez da egokia. Orain arte erabili ziren baloreak ez dira gehiago garrantzitsuak. Berezitasun batzuk aldatzen diren heinean, momentuz agerian geratzen dira, eta tamaina egokiriko bat bilatzeko saioetan ari dira.	Arminezko itsasmorroa oskolden truke-lekuan. Oskulaldiaren zaurgarritasuna aldaketa prozesuaren seinale da. Utzi den oskola eskuragarri dago, eta behar duenarentzat, hau da, aurrekoa handiegia zenari.
Barneko jarraibideetatik abiatuta.	Bakarrik erabakiak ez dira gehiengoan kanpoko presioengatik, barkamena bilatzeagatik edo besteek ematen duten erantzutik abiatuta hartzen. Orientazioa barnean dago: baloreetan, genoman oinarritutako autiezagunean eta pertsona horrentzat zehazki sortutako eguneroko egituretan.	Monarka eguzki eta eremu magnetikoaren bidez gidatzen da, lehen aldiz iristen den toki batera. Navigazio sistema barnean dago. Helmugea aurrez jakina dago helmugara iritsi aurretik.
Harrera eta laguntza emateko gaitasuna.	Ez bakarrik ematea, ez bakarrik jasotzea. Formazioan, atzerago daudenek hobekuntza jaso dezaten, aurrerago	Sandhill Crane espeziearen eraketa. Errotazioa, gaur egungo edukitasunaren arabera. Migrazioaren

	daudenek hobekuntza eman dezaten, eta horrela, behar den jakintza zehatsa lortzeko bira egitea.	elkarrekiko gorakadako fenomeno.
Opariak agertzen dira.	Ekarpen ez-agindua -- inplementazioaren beharrik gabe eskaintzen dena, benetako gehiegikakotik datorrena, ez errendimendu batetik. Oparia ongizate natural batetik sortzen da, konponbide egokien ordez.	Korboaren dohaintza: uztea. Mikelioak karbonoa falta duen zuhaitzera bideratzen du. Arrainaren gorputzak oihana elikatzen du. Benetako ongizkeriaren emaitza naturala den kontribuzioa.

Imaginariko diskoei bidalitako gutuna.

Adierazitako arauak argi eta zehaztasunez ulertu behar ditut. Helburua euskarara zuzenean itzuliko testu bat sortzea da, inolako azalpen, iradokiren edo osagaririk gabe. Itzulpenak jatorrizko testuko informazioa bakarrik hartu behar du, eta ez dago inongo krisi-zenbaki, LOCK TERM edo beste elementurik gehitzen. Testuaren egitura mantendu behar dut, eta segurtasuneko terminoak oso serio hartu behar ditut.

IMAGINAZIO-DISKETARA.

Zer zinezko gai izan zara beti, eta zein ez zen aipatu katarina-forma batek?

Zer dakizu orain, adikzioan sartu zen pertsonak ez zekiena?

Zer desagertu zen eta zer agertu zen?

Zein arketipo animaliak zure egoera deskribatzen du gaur egun, bilaketa prozesuan?

Zer behar du tximeletak, disolbaturikoaren antolaketazko forma batek, bere burua eraikitzen amaitzen duen unean?

Imaginazio-diskuek ez dute konfiantza beharrik. Baldintzak behar dituzte: disolbatutako materia eskuragarri, krisalina osatuta, denbora egokia eta prozesua laburtzen ez dela.

The Chrysalis — Amaiera.

THE CENTURION — Mundua horrelako arazoak konpondu dituzten izaki ugari ditu. Ikasi haietatik.

Monarka espezieak lehen aldiz bisitatzen duen lekura iristen da. Tximeleta-larbak putzuan, eta hegan egiteko gai bihurtzen da. Arrainak itzuliko dira hasierara, ozeanoa berekin eramanaz. Zikadeak matematikaren arabera itxaron egiten du. Itsas-ostrak aldaketa horren zaurgarritasuna onartzen du. Lotoa putzu zehatz batetik hazten da, argitasun zehatz batera iritsi arte. Karea opariak ematen ditu eta oroimena gordetzen du. Azeriak taldean osotasuna lortzen du. Mikelioak elkarrekiko menpekotasunaren ezinbesteko azpiegitura eraikitzen du. Sandhill-kurruak, elkarren arteko gorakadak sortzen eta jasotzen ditu.

Hau ez dira errekuperazio prozesurako apaindukoak. Hauek argazkiak dira, bertsio beraren inguruan egindakoak. Izaki hauek disoluzioari, agerpenari, mapa gabe nabigatzeari, haztearen zaurgarritasunari eta komunitatearen beharrari buruzko arazo zehatzak konpontzen ari dira; ehundro bat milioi urte daramaten arloetan. Izaki horien gorputzak irtenbide horiei egokituak dituzte. Haiek dira gida honek deskribatzen duen praktikaren benetako adituak.

Kanpora joan. Horietako bat aurkitu. Ikusi zer egiten duen, bere helburua betetzen duela. Galdetu zuri egiten ari zaion lanari buruz zer dakien.

Larba desegin egiten da. Imaginal diskoak antolatzen dira. Tximeletak bere hegalak lehortzen ditu. Hegazteak bete egiten dituen borroka da, hegan egitea ahalbidetzen duen borroka. Eta hegan egin --eta, tximelak aurrera doan distantzia larbak inoiz baino handiagoa izango da.

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _